

Anmeldungen werden bei Kursbeginn vom jeweiligen Kursleiter gerne entgegengenommen!

Kurse, die von den meisten Krankenkassen bezuschusst werden, sind mit einem * gekennzeichnet. Es wird jedoch nicht gewährleistet.

M steht für Mitglieder des Vereins, NM für Nichtmitglieder. Um eine effiziente Leitung und Betreuung zu gewährleisten, finden alle Kurse mit begrenzter Höchstteilnehmerzahl statt. Angaben ohne Gewähr.

Pink markiertes Kurs- und Sportprogramm ist speziell für Kinder und Jugendliche

Ambulanter Herzsport

Bei allen Erkrankungen des Herzens. Unter ärztlicher Aufsicht trainieren Sie mit einer Herzsport-Übungsleiterin, um Ihre Kraft, Körperhaltung, Koordination und Gleichgewicht zu steigern. Zusätzlich werden Atmungsübungen praktiziert. Dieser Kurs ist fortlaufend. Mit einer ärztlichen Verordnung ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte in der Geschäftsstelle anmelden.

Kurs 1: Mo, 18.00 – 19.00 Uhr (Herzinsuffizienz)

Kurs 2: Mo, 19.00 – 20.00 Uhr

Heidi Klaunzler

Betreuende Ärzte: Dr. Gabriele Atassi, Dr. Rudi Wörmann

Rehasport – Orthopädie *

Der Stütz- und Bewegungsapparat wird unter Berücksichtigung der Anatomie und Physiologie trainiert. Diese Stunden sind geeignet bei orthopädischen Erkrankungen, Osteoporose, Krebserkrankungen und Arthrose-Erkrankungen. Die Kurse sind fortlaufend. Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle anmelden.

Eine ärztliche Verordnung ist notwendig.

Kurs 1: Mo, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs 2: Mo, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 3: Di, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 4: Di, 16.15 – 17.15 Uhr

Kurs 5: Di, 19.15 – 20.15 Uhr

Kurs 6: Fr, 17.30 – 18.30 Uhr (Allgäusaal)

Die Kurse 1-5 finden im Exquisasaal statt.

Aktuell besteht eine Warteliste.

Maria Böck, Conny Jung, Birte Issing

Präventives Gesundheitsangebot Schwerpunkt Osteoporose *

Osteoporose ist eine Beeinträchtigung der Knochen. Bewegungsprogramme als Präventionsmaßnahme besitzen einen hohen Stellenwert. Durch gezielte Bewegungsformen lassen sich die Knochendichte und das Sturzrisiko beeinflussen. Wichtig sind spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken zur Vorbeugung und Therapie, welche der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt bieten können. Ziel des Bewegungsprogramms ist die Schmerzreduzierung und die Frakturprophylaxe.

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr

27.04. – 27.07.26 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00€ / NM 89,00€

Maria Böck

Rücken Aktiv *

Dieses Training ist vorbeugend gegen Rückenschmerzen. Durch Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur wird eine Haltungsverbesserung erreicht. Zusätzlich fördert dieses Training den Ausgleich von muskulären Dysbalancen.

Kurs 1: Di, 10.00 – 11.00 Uhr

14.04. – 30.06.26 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00€ / NM 89,00€

Kurs 2: Fr, 18.30 – 19.30 Uhr

10.04. – 03.07.26 (12 Einheiten)

Kosten: M 48,00€ / NM 89,00€

Yoga für Anfänger

Lerne die Welt des Yoga kennen! Eine uralte Tradition, die Körper, Geist und Seele verbindet. Einfache Asanas, Pranayama und Meditation bringen Dich in Deine innere Balance und geben Dir einen Einblick in die Wirkungsweise des achtfachen Pfades.

Di, 10.30 – 11.30 Uhr

28.04.26 – 30.06.26 (8 Einheiten), Allgäusaal

Kosten: M 40,00€ / NM 77,00€

Johannes Schaeegger

Yoga Eltern/Kind

Was ist eigentlich Yoga? Was bedeutet Katze, Kuh und Kobra? Einfache Asanas (Körperübungen) bringen Dir und Deinen Eltern die wunderbare Welt des Yoga näher. Bitte ein Kissen, Handtuch und eine Decke mitbringen.

Alter des Kindes: 5 – 8 Jahre.

Di, 14.30 – 15.30 Uhr

28.04.26 – 30.06.26 (8 Einheiten), Allgäusaal

Kosten Elternteil mit Kind: M 48,00€ / NM 85,00€

Johannes Schaeegger

Yoga

Vinyasa Flow Yoga für Fortgeschrittene.

Bringe Deine Seele ins Gleichgewicht und schaffe Dir eine Auszeit vom Alltag. Wir üben bewusste Atmung, trainieren unseren Körper mit verschiedenen Asanareihen und entspannen den Geist in der Meditation.

Kurs 1: Mo, 20.00 – 21.00 Uhr

13.04. – 27.07.26 (14 Einheiten)

Kosten: M 70,00€ / NM 131,00€

Birgit Klein

Kurs 2: Diese Stunde beinhaltet die anthroposophische Lehre nach Rudolf Steiner. Inklusive Meditation. Erlernen Sie verschiedene Atemtechniken und das Ausführen von Hatha Yogaübungen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Bitte Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Mi, 9.00 – 10.30 Uhr

08.04. – 29.07.26 (16 Einheiten à 1,5h)

Kosten: M 96,00€ / NM 181,00€

Patti Lautenbacher

Kurs 3: Mi, 19.45 – 20.45 Uhr

Mi, 29.04. – 24.06.26 (7 Einheiten)

Kosten: M 35,00€ / NM 68,00€

Johannes Schaeegger

Medical Yoga

Wir praktizieren gemeinsam Yoga unter Berücksichtigung der jeweiligen körperlichen Vorbedingungen. Als Physiotherapeutin lege ich die Schwerpunkte der Stunde auf Beweglichkeit, Stabilität und Kraft. Bitte eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen.

Fr, 16.00 – 17.15 Uhr

24.04. – 31.07.26 (11 Einheiten à 1Std.15Min)

Kosten: M 60,50€ / NM 115,00€

Sophia Rank

Pilates *

Kontrollierte Kräftigungsübungen, speziell für die Bauchmuskeln, Beckenboden, Rücken und Gesäß, straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken die Rückenmuskulatur. Abwechslung garantiert!

Mo, 8.30 – 9.30 Uhr

13.04. – 13.07.26 (12 Einheiten)

Kosten: M 60,00€ / NM 101,00€, Elke Reßle

Pilates & Flow NEU!

Pilates ist eines der beliebtesten Workouts weltweit. Die Fusion aus bewusst geführten Kraftübungen und ruhiger Atmung stärkt deine Muskulatur, Haltung und Flexibilität. Bei Pilates Flow interpretieren wir die klassischen Pilatesübungen modern und verbinden sie zu fließenden Sequenzen. Mit dabei: Fitnessbänder, Bälle und Happy Sound – für ein Training, das sich nach „Me-Time“ anfühlt.

Fr, 9.00 – 10.00 Uhr

17.04. – 22.05.26 (5 Einheiten)

Kosten: M 30,00€ / NM 45,00€, Sandra Schwele

Power Pilates NEU!

Neben Pilates Core-Übungen erwartet dich ein Krafttraining für alle wichtigen Muskelgruppen – wahlweise mit Gewichten für noch mehr Power. Du wirst auf deinem Level abgeholt, egal, ob Einsteiger oder schon länger dabei.

Fr, 9.00 – 10.00 Uhr

12.06. – 17.07.26 (5 Einheiten)

Kosten: M 30,00€ / NM 45,00€, Sandra Schwele

Zumba

ZUMBA® ist ein Fitness-Workout, das von lateinamerikanischen Rhythmen inspiriert ist. In dieser Stunde steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt – effektiv, mitreißend und voller Energie.

Mi, 19.30 – 20.30 Uhr

15.04. – 20.05.26 (6 Einheiten)

Kosten: M 30,00€ / NM 59,00€

Daniela Rudhardt

Balance Swing

Ganzheitliches Training auf dem Mini-Trampolin, das unheimlich Spaß macht und dabei besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend ist. Durch das rhythmische Auf- und Abspringen sind alle Körperzellen in Aktion.

Verspannungen, Blockaden und Dysbalancen werden beschwingt gelöst. Gleichgewichts-, Pilates-Übungen und ein Entspannungsteil runden das Programm ab.

Mi, 8.30 – 9.30 Uhr

15.04. – 15.07.26 (12 Einheiten)

Kosten: M 60,00€ / NM 101,00€

Elke Reßle

Around the body

Ein abwechslungsreiches Programm aus Muskelkräftigung, Wirbelsäulengymnastik, Aerobic und Stepp-Aerobic. Die Gesundheit steht im Vordergrund.

Gezielte Stretchingübungen und Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Do, 9.00 – 10.00 Uhr

16.04. – 23.07.26 (12 Einheiten)

Kosten: M 60,00€ / NM 101,00€

Elke Reßle, Andrea Frei, Elli Chalupar

Smovey outdoor

Der Smovey VIBROSWING® ist ein Schwingringsystem, aus einem Spiralschlauch mit 4 Stahlkugeln im Inneren. Durch Schwingen der Ringe und die dadurch entstehenden Vibrationen wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur aktiviert. Zusätzlich werden Verspannungen und Blockaden gelöst. Bei trockenem Wetter laufen wir beschwingt in der Natur und werden unterwegs Übungen für Bauch, Beine, Po und Körperkoordination durchführen.

Di, 19.00 – 20.00 Uhr

14.04. – 14.07.26 (10 Einheiten)

Kosten: M 40,00€ / NM 75,00€

Anne Frei

Power Workout für Mamas und Papas mit Kind

Eine abwechslungsreiche Power-Stunde für junge Eltern mit oder ohne ihre Kleinen. Während die Erwachsenen ein Ganzkörper-Kräftigungs-Workout absolvieren, dürfen sich die Kinder frei durch den Raum bewegen, alles erkunden und mit verschiedenen Gegenständen spielen. Im Mittelpunkt steht jedoch das Fitnesstraining für Mamas und Papas. Die Kleinen dürfen natürlich gerne mitmachen und können miteingebunden werden.

Bei schönem Wetter geht es auch mal nach draußen.

Alter der Kinder: 0 bis 3 Jahre

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr

13.04. – 18.05.26 (6 Einheiten), Gennachsaaal

Kosten: M 30,00€ / NM 53,00€

Elli Chalupar

Baby Bonding Dance – Tanz mit Babytrage NEU!

Im Babytrage-Tanzkurs verbinden wir dynamische Bewegungen mit der Nähe zu unserem Baby. Für alle Eltern, die gerne tanzen und die Musik genießen. Egal ob vorne am Bauch oder auf dem Rücken, dein Baby macht mit.

Verbringe somit eine schöne gemeinsame Zeit mit deinem Baby! Bitte eine Babytrage, ein Getränk und ggf. eine Unterlage mitbringen.

Do, 10.30 – 11.30 Uhr

16.04. – 21.05.26 (5 Einheiten)

Kosten: M 25,00€ / NM 45,00€

Thamara Thevathasan

Jazz Vibes

Es erwartet euch ein mitreißendes Tanztraining, mit Elementen aus klassischem Ballett und Modern Dance. Jazz Dance ist eine dynamische Tanzform, die sowohl Technik als auch Ausdruckskraft fördert. Ideal für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und dabei Körpergefühl, Koordination und Ausstrahlung entwickeln möchten. Inkl. Aufwärmtraining, Erlernen von technischen Grundlagen und Einstudieren von Choreografien zu aktueller Musik. Der Fokus liegt auf Freude am Tanz, Rhythmusgefühl, Körperspannung und kreativem Ausdruck.

Kurs 1: Mi, 17.00 – 18.00 Uhr (Kinder 6- 8 Jahre)

Kurs 2: Mi, 16.00 – 17.00 Uhr (Jugendliche 8-13 Jahre)

15.04. – 22.07.26 (13 Einheiten)

Kosten: M 52,00€ / NM 83,00€

Cerasela Birovescu



Qi Gong

In der Bewegung entspannen, dabei frische Energie tanken und somit für Körper, Geist und Gesundheit etwas tun.

Kurs 1: Mi, 10.15 – 11.15 Uhr

Kurs 2: Do, 10.15 – 11.15 Uhr

Termine nur in Absprache mit der Geschäftsstelle!

ATP – AlltagsTrainingsProgramm ★

Regelmäßige körperliche Aktivität hält das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat sowie das Gehirn in Schwung. Neben Mobilität werden unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Das gelenkschonende Gymnastikprogramm bietet Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen.

Termine nur in Absprache mit der Geschäftsstelle!

KINDERSPORT ALLGÄU

Das Ziel von „Kindersport Allgäu“ ist es, den Kindern im Alter von ca. 3-10 Jahren eine breitgefächerte Grundlagenausbildung zu ermöglichen, um ihnen den späteren Einstieg in eine bestimmte Sportart zu erleichtern. So können die Kinder auf spielerische Weise verschiedene Sportarten kennenlernen, ohne sich früh spezialisieren zu müssen. Außerdem soll den Kindern langfristig Spaß am Sport und an der Bewegung, am Spiel und am fairen Umgang miteinander vermittelt werden.

Jeden Montagnachmittag:

14.00 bis 15.00 Uhr Gruppe: Spürnasen (1+ 2. Klasse)

15.00 bis 16.00 Uhr Gruppe: Wackelzähne (5 - 6 Jahre)

16.00 bis 17.00 Uhr Gruppe: Schlaufüchse (3+ 4. Klasse)

17.00 bis 18.00 Uhr Gruppe: Spürnasen (1+ 2. Klasse)

Begrenzte Teilnehmerzahl! Nur für Vereinsmitglieder!

Kosten: Monatsbeitrag 27,00€ (+ Vereinsmitgliedschaft)

Anmeldung über E-mail: info@kindersport-allgaeu.de

WORKSHOPS

Sportabzeichen – Einführung und Informationen

Du schaffst das!

Praxisbezogene Informationen und Tipps für den erfolgreichen Erwerb des Dt. Sportabzeichens.

Fr, 17.04.26 von 11.00 bis 12.00 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Gymnasium

Witterungsbedingte Sportbekleidung erforderlich

Kosten: kostenlos

Gitti Seitz

Anmeldung bitte über info@vfl-buchloe.de oder telefonisch 08241-960455 bis spätestens 15.04.26.

Entspannungstechniken

Entspannungsübungen sind ein wirksames Mittel zur Gesundheitsvorsorge.

Bauen Sie Stress ab und steigern Sie ihr Wohlbefinden durch einfach anzuwendende Entspannungstechniken.

Fr, 17.04.26 von 13.00 bis 14.00 Uhr, Allgäusaal

Kosten: M 10,00€ / NM 15,00€

Gerd Seitz, Claudia Schatz

Anmeldung bitte über info@vfl-buchloe.de oder telefonisch 08241-960455 bis spätestens 15.04.26.

Advanced Yoga – Asana intensiv

Wir steigen tiefer in die Stile Hatha und Yin Yoga ein und praktizieren von extensiv bis intensiv. Anspruchsvolle Asanas wechseln sich ab mit statischen Haltungen aus dem Yin Yoga, welche die Koordination, die Muskulatur und die Körperspannung trainieren. Hierbei wird ein besonderer Schwerpunkt auf eine präzise und korrekte Ausführung sowie auf die synchrone Atmung gesetzt.

So, 17.05.26 von 10.00 bis 12.00 Uhr (Allgäusaal)

Kosten: M 20,00€ / NM 35,00€, Johannes Schaegger

Anmeldung bitte über info@vfl-buchloe.de oder telefonisch 08241-960455 bis spätestens 13.05.26.

Rope Skipping

Du hast Lust auf Bewegung, Spaß und neue Tricks? Dann komm' zu unserem Rope Skipping Workshop! Egal, ob du Anfänger oder einfach nur neugierig bist – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gemeinsam lernen wir Grundlagen des Seilspringens, probieren coole Moves aus und trainieren Koordination, Ausdauer und Rhythmus. Alter: 8-10 Jahre.

So, 03.05.26 von 10.00 bis 11.30 Uhr

Kosten: M15,00€ / NM 20,00€, Elli Chalupar

Anmeldung bitte über info@vfl-buchloe.de oder telefonisch 08241-960455 bis spätestens 27.04.26.

KLETTERKURSE

Für alle Jugend-Kletterkurse ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Die Leihgebühr der Kletter-Ausrüstung ist bei allen Kletterkursen und Workshops inklusive!

Jugendklettern ab 8 Jahre

Ungerade Kalenderwochen

Gruppe 1: Mi, 14-tägig 17.30 – 18.30 Uhr

Gruppe 2: Mi, 14-tägig 18.30 – 19.30 Uhr

Gruppe 5: Mo, 14-tägig 18.00 – 19.00 Uhr

Gerade Kalenderwochen

Gruppe 3: Mi, 14-tägig 17.30 – 18.30 Uhr

Gruppe 4: Mi, 14-tägig 18.30 – 19.30 Uhr

Kosten

Gruppe 1-5: M 42,00€ (je 6 Einheiten)

Kletterkursplätze auf Anfrage verfügbar!

Gruppen sind begrenzt auf 8 Teilnehmer.

Anmeldung bitte über info@vfl-buchloe.de oder telefonisch unter 08241-960455.

Kinder klettern / Eltern sichern Kurs

Sie wollen lernen, wie man Kinder sichert? Wir bringen es Ihnen bei: Knoten Sicherungsgeräte, Kletterregeln, Umgang mit Kindern beim Klettern. Gemeinsam mit einem Kind können Sie in diesem Kurs dies alles erlernen.

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Maximal ein Kind je Erwachsenen.

Mindestalter Kind: 6 Jahre.

Dieser Kurs wird im Herbst wieder angeboten.

Kinder-Kletter-Geburtstagsparty

Der nächste Kindergeburtstag steht an und Sie suchen noch nach einer tollen Idee? Wir bieten Kindergeburtstage an, mit max. 10 Kinder, ab 6 Jahre, 2 Stunden mit kompetentem Betreuer. Anfragen bitte unter info@vfl-buchloe.de.

Schnupperklettern ab 14 Jahre

Jeden Dienstag und Donnerstag ab 19.00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene. Dieses Angebot findet an der Stammelwand in der VfL-Sporthalle statt.

Termine: Di und Do, ab 19.00 Uhr

Kosten: M 10,00€ / NM 15,00€

Anmeldungen für Schnupperklettern bitte über den Kletterkalender auf unserer Homepage.

Vorstieg Kletterkurs ab 14 Jahre

Inhalte: richtiges Klippen, Seil ausgeben sowie dynamisches Sichern im Vorstieg, Sturztraining, weitere Sicherungsgeräte sowie kleine Tipps zum Verbessern der Klettertechnik und jede Menge Klettern. Am Kursende erfolgt die Abnahme des DAV-Kletterscheins „Vorstieg“.

2-tägiger Kurs

Fr, 17.04.26 19.00 – 22.00 Uhr

Sa, 18.04.26 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: M 60,00€ / NM 80,00€

Teilnahmevoraussetzung:

Toprope Kurs bzw. vergleichbare Vorkenntnisse!

Anmeldung bitte über info@vfl-buchloe.de oder telefonisch 08241-960455 bis spätestens 15.04.2026.

TERMINE 2026/27	
Volleyball Pärchenturnier	02. Mai 2026
Break The Beat	16./17. Mai 2026
Taekwondo Technik-Cup	24. Oktober 2026
Faschingsball	Bekanntgabe des Termins: 11.11.2026
Wir wollen euch was zeigen	22. November 2026
Galaball	23. Januar 2027

UNSER VORSTAND

1. Vorstand Stefan Müsse

2. Vorstand Marco Kögl

3. Vorstand Stefanie Hierl

Schatzmeister Heinrich Zimmermann

Schriftführer Jakob Heinze

Techn. Leiter Friedbert Hechler

UNSERE ABTEILUNGSLEITER

Aikido Elmar Sterzl

Akrobatik Lucas Ullwer

Ausdauersport Erich Frei

Badminton Centa Spies

Basketball Lukas Marionek

Gymnastik Sabine Janowski, Mary Kober

Handball Sebastian Weischer

Judo Marijam Schmidt

Klettern Tamara Hanel

Leichtathletik Gerd Seitz

Rehabilitationssport Maria Böck

Ski Alexander Seitz

Taekwondo Dominik Brenner

Tischtennis Anne Zimmermann

Kindersport/Turnen Elli Chalupar

Volleyball Stefanie Schoppel

Buchloer Hütte Markus Singer

ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE

Die Geschäftsstelle in der VfL-Sporthalle ist täglich von 8.00 bis 11.00 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

E-Mail Geschäftsstelle: info@vfl-buchloe.de

Telefon: 08241/960455

Carola Müller mueller@vfl-buchloe.de

Bettina Rimpler rimpler@vfl-buchloe.de

Brigitte Seitz seitz@vfl-buchloe.de

Weitere **Informationen** über unsere Abteilungen, unser Sportprogramm und anstehende Veranstaltungen finden Sie auf unserer aktuellen Homepage und auf Instagram.

Homepage www.vfl-buchloe.de

Instagram [vfl_buchloe](https://www.instagram.com/vfl_buchloe)

Impressum:

Geschäftsstelle VfL Buchloe e.V.

Sporthalle, Am Bad 4

86807 Buchloe

ViSdP: Vorstand des VfL Buchloe

Satz und Druck: MESAPRINT

Unterstützer:

